



Juillet
1998

Programmes et initiatives du ministère de l'Environnement

Le mercure dans le poisson

Un avis spécial aux femmes en âge de procréer* et aux enfants de moins de 15 ans

Le ministère de l'Environnement de l'Ontario a modifié ses directives de consommation du poisson gibier pour refléter les changements apportés par Santé Canada à la dose journalière admissible de mercure dans les aliments. Des limites plus strictes ont été établies pour les femmes en âge de procréer et les enfants de moins de 15 ans.

*Le Guide de consommation du poisson gibier de l'Ontario *entend par « Femmes en âge de procréer » les femmes enceintes ou qui songent à le devenir et les mères qui allaitent.*

À la lumière d'une étude effectuée récemment aux Seychelles, dans l'océan Indien, le gouvernement fédéral vient de resserrer ses directives en ce qui concerne la dose maximale admissible de mercure.

En réaction à cette modification, le ministre de l'Environnement de l'Ontario a décidé de rendre plus stricts les directives de consommation du poisson gibier de l'Ontario pour les deux groupes de citoyens les plus vulnérables aux effets du mercure : les femmes en âge de procréer et les enfants de moins de 15 ans.

Nouvelle directive de consommation

Le ministère de l'Environnement recommande aux femmes en âge de procréer et aux enfants de moins de 15 ans de ne consommer que le poisson représenté par le symbole du poisson blanc dans le *Guide de consommation du poisson gibier de l'Ontario, 1997-1998*, et de n'en consommer pas plus que quatre repas par mois. Ces personnes devraient éviter de consommer le poisson gibier de l'Ontario classé dans les autres catégories.

Ces changements ne s'adressent qu'aux femmes en âge de procréer et aux enfants de moins de 15 ans. L'avis sera en vigueur jusqu'à la parution de la directive dans la prochaine édition du Guide, en mars 1999.

Santé Canada établit les doses journalières admissibles avec extrêmement de soin. Aussi, lorsqu'il calcule les quantités de mercure qui peuvent être consommées sans danger, il ajoute toujours un facteur de sécurité aux limites jugées acceptables par les études toxicologiques. Lorsque le ministère de l'Environnement se sert de ces limites pour établir ses directives de consommation pour le poisson gibier, il incorpore lui aussi une marge de sécurité.

La modification de la directive de Santé Canada pour le mercure a été faite à la lumière d'une étude épidémiologique effectuée récemment aux Seychelles. L'étude, qui portait sur les effets du mercure sur le développement des enfants des Seychelles consommant de grandes quantités de poisson, a révélé des niveaux d'activité réduits chez les garçons de deux ans dont la mère avait consommé du poisson contaminé par le mercure pendant la grossesse

N'ayez pas peur de manger du poisson !

Le poisson est une excellente source de protéines et contient peu de graisses saturées. Certains poissons peuvent toutefois renfermer des substances nocives. Consultez toujours le Guide et suivez toutes les directives, y compris la présente, avant de consommer le poisson que vous avez pêché.

Comment savoir si le poisson est bon à manger

Santé Canada revoit régulièrement les doses journalières admissibles des divers contaminants environnementaux qui peuvent se trouver dans les aliments. Le gouvernement de l'Ontario se fonde sur ces données pour déterminer le degré de risque que pose la consommation du poisson gibier et diffuse ces renseignements dans le Guide.

Les contaminants du poisson

Le mercure, le toxaphène, les dioxines, les furannes, le mirex et les biphényles polychlorés (BPC) sont tous des contaminants qui peuvent s'accumuler dans la chair des poissons. Les pois-

sons contaminés par des substances chimiques peuvent présenter un risque pour les foetus en cours de développement, les jeunes enfants et les nourrissons qui boivent le lait maternel.

Le mercure est un métal naturel qui se trouve à de faibles concentrations dans l'air, l'eau et le sol ainsi que dans les matières animales et végétales. Il était jadis très utilisé dans l'industrie et est parfois rejeté dans l'air par les incinérateurs de déchets. Le mercure peut se déplacer sur de très longues distances lorsqu'il est rejeté dans l'atmosphère par les centrales thermiques alimentées au charbon, et s'introduit dans les rivières et les lacs par les précipitations et la fonte des neiges. C'est pour cette raison que l'on trouve parfois du mercure dans la chair des poissons pêchés dans des lacs éloignés où aucune source de pollution n'est apparente.

À forte concentration, le mercure peut causer des lésions du système nerveux et entraîner de graves déficiences mentales et physiques chez les bébés. Des études suggèrent que même à faibles doses, le mercure peut entraîner des retards dans l'apprentissage de la marche et de la parole et causer d'autres troubles d'apprentissage.

Pour réduire votre exposition aux contaminants

Suivez les directives qui figurent dans le présent feuillet et dans le Guide.

Les poissons accumulent dans leurs tissus les contaminants qui se trouvent dans l'eau et dans la nourriture qu'ils assimilent. Les poissons de plus grande taille sont généralement plus âgés et ont accumulé de plus grandes quantités de contaminants. Aussi, les poissons qui se nourrissent d'autres poissons, comme le doré et le brochet, tendent à accumuler de plus grandes quantités de mercure.

Le mercure ne peut pas être enlevé du poisson, car il est uniformément distribué dans sa chair. Par contre, vous pouvez réduire la quantité de contaminants que vous consommez en apprêtant et en faisant cuire le poisson selon la méthode recommandée dans le Guide.

Le poisson acheté au magasin

Le poisson que vous achetez au magasin fait toujours l'objet d'analyses pour assurer sa conformité avec les directives établies par Santé Canada. L'Agence canadienne d'inspection des aliments, Santé Canada et le ministère des Richesses naturelles de l'Ontario sont les organismes responsables de l'application de ces directives. Le ministère de l'Environnement a consulté ces trois organismes avant de modifier sa directive de consommation pour le poisson gibier.

Si vous consommez régulièrement des poissons commerciaux (au moins une fois par semaine), il serait sage de réduire votre consommation de poisson gibier. Santé Canada déconseille aux enfants et aux femmes en âge de procréer de consommer plus de deux repas par mois de requin, d'espadon ou de thon frais (pas le thon en boîte), car ces espèces contiennent des taux élevés de mercure. En fait, on conseille aux femmes en âge de procréer et aux enfants de moins de 15 ans qui consomment régulièrement du requin, de l'espadon ou du thon frais de ne pas manger de poisson gibier.

En cas de doute, communiquez avec votre médecin ou avec les organismes suivants :

Programme de surveillance de la contamination du poisson gibier
Ministère de l'Environnement
125, chemin Resources
Etobicoke ON M9P 3V6
Téléphone : 416 235-6220
Télécopieur : 416 235-6235
Numéro sans frais : 1 800 820-2716

Santé Canada
Téléphone : 613 957-2991
Internet : www.hc-sc.gc.ca

Agence canadienne d'inspection des aliments
Téléphone : 905 795-9666

Pour obtenir un exemplaire du Guide de consommation du poisson gibier de l'Ontario, communiquez avec :

Centre d'information
Ministère de l'Environnement
135, avenue St. Clair Ouest
Toronto ON M4V 1P5
Téléphone : 416 325-4000
Télécopieur : 416 325-3159
Numéro sans frais : 1 800 565-4923
Internet : www.ene.gov.on.ca